

Kako pravilno meditiram?

4 KORAKI ZA POZORNO MEDITACIJO

VSE VEČ LJUDI SE ZAVEDA POMENA MEDITACIJE. MEDITACIJA IMA VELIKO POZITIVNIH UČINKOV. SPodbuja čuječnost, umirjenost, spokojnost in izboljšuje zbranost. Toda vstop v meditacijo, da bi to bila običajna rutina, za mnoge ni tako enostaven. Morda ste že poskušali meditirati enkrat, dvakrat, ali pa že dolgo načrtujete meditacijo. Ste se kdaj vprašali: "Kako začnem ali kako pravilno meditiram?"

Predstavljamo 4 korake, da bi vam olajšali pot do zavestne meditacije. Vendar pravil ni, zato tudi ni pravih ali napačnih navodil, poti. Meditacija je proces, ki se nikoli ne konča in vam bo vedno dal nova spoznanja.

ČAS IN PROSTOR

Da se lahko lotite meditacije, je pomembno, da si v svojem vsakdanjem življenju zavestno vzamete čas. Izberite si čas, ki je primeren za redno meditacijo. Mnogi ljudje meditirajo zjutraj ali zvečer, ker čez dan nimajo dostopa do mirnega umika. Najbolje je, da svoj načrt vadbe zapišete v koledar, tako da boste nanj vsak dan opozorjeni. Poleg časa je bistven tudi prostor za meditacijo. Poiščite miren kraj in ga uredite po svojih željah. Uporabite blazino za meditacijo, da boste lahko udobno sedeli. Okrasite prostor s stvarmi, ki bodo ustvarile lepo in prijetno vzdušje. To so lahko rastline, sveče, kadilne palčke, kristali, simboli ali slike.

POIŠČITE UDOBEN POLOŽAJ

Takoj ko si ustvarite čas in prostor za svojo meditacijo, je pomembno, da zavzamete udoben sedeči položaj. Sedenje zna biti tudi "naporno", pomembno je, da najdemo pravo pozicijo. Med meditacijo naj bo sedež stabilen in pokončen. Na svojem sedežu za meditacijo bi morali ostati brez fizičnega napora. Ugotovite, katera sedeča drža je primerna za vas.

Pokončni položaj je simbol joge in meditacije. Ker telesna drža pomaga spremeniti duševno držo na boljše. Skozi navpično izravnavanje hrbtenice je medenica ozemljena in vrh glave stremi proti nebu. Cilj je, da se telo med meditacijo počuti udobno, pokončna drža pa okrepi duha.

Le par nasvetov:

- Poskrbite, da bo spodnji del hrbta pokonci in po potrebi sedite nekoliko višje, da razbremenite spodnji del hrbta.
- Kolena naj bodo nižje od bokov - tako boste odprli prepono in se izognili napetosti v ledvenem delu.
- Hrbtenico "naredimo" dolgo. Predstavljajte si nevidno nit, ki nežno vleče glavo navzgor.
- Če imate težave s koleno, se vzdržite upogibanja in ponikanja kolen in raje sedite na pete.
- Če vas med meditacijo boli, čutite neudobje, bodite svobodni in spremenite sedečo držo.

Pripomočki, kot so odeje, bloki, blazine za meditacijo, klopi za meditacijo, vam lahko pomagajo najti popoln meditacijski sedež.

OSREDOTOČITE SE NA SVOJE DIHANJE

Ko ste v udobnem položaju, zaprite oči. Zdaj globoko vdihnite, približno 3 sekunde in nato izdihnite, približno 6 sekund. Upoštevajte, v katero smer vdihnete sapo. Začutite, kako se zrak premika skozi nosnice, grlo in pljuča. Samo osredotočite se na svoje dihanje. Misli in občutki se lahko pojavijo, zlasti na začetku. Dojemajte jih takšne, kot so, ne da bi jih obsojali ali se v njih izgubljali. Seveda se to lahko vedno zgodi, ker je to del vaše prakse. Takoj, ko lahko, osredotočite pozornost nazaj na dihanje. Ta cikel lahko med meditacijo večkrat ponovimo. Z rednimi vajami izostrite koncentracijo in bo vse manj verjetno, da se vam bodo pojavljale motnje.

BODITE RAZUMNI IN HVALEŽNI

Ne jezite se, če vam misli tavajo, postanejo nemirne ali če postajate zaspani. To se dogaja in je povsem normalno. Spremenite sedeči položaj ali meditirajte ob drugem času, da to preprečite. Vaša koncentracija se izboljša z vsako meditacijo.

Ko boste pripravljeni zaključiti, odprite oči. Ne glede na to, kako je potekala meditacija, bodite hvaležni za čas in vajo!

Postanite svoj guru! Mi, Jogaline, smo tu, da poskrbimo za vaše udobje.

Vanja Eržen

www.jogaline.si

Foto: Shutterstock